

修
齡
要
指

冷謙著

中華書局

修齡要指

此據學海類編本
排印初編各叢書
僅有此本

修齡要指

明 武林冷 謙啓敬著

四時調攝

春三月。此謂發陳。夜臥早起。節情慾以葆生。生之氣少。飲酒以防逆上之火。肝旺脾衰。減酸增甘。肝藏魂。性仁。屬木。味酸。形如懸匏。有七葉。少近心。左三葉。右四葉。著於內者爲筋。見於外者爲爪。以目爲戶。以膽爲腑。故食辛多則傷肝。治肝用噓字導引。以兩手相重按肩上。徐徐緩緩。身左右各三徧。又可正坐。兩手相叉。翻覆向胸三五徧。此能去肝家積聚風邪毒氣。不令病作。一春早暮。須念念爲之。不可懈惰。使一暴十寒。方有成效。

正月。腎氣受病。肺臟氣微。減鹹酸。增辛辣。助腎補肺。安養胃氣。衣宜下厚而上薄。勿驟脫衣。勿令犯風。防夏餐雪。

二月。腎氣微。肝正旺。戒酸增辛。助腎補肝。衣宜煖。令得微汗。以散去冬伏邪。

三月。腎氣以息。心氣漸臨。木氣正旺。減甘增辛。補精益氣。勿處溼地。勿露體三光下。

膽附肝短葉下。外應瞳神鼻柱間。導引可正坐。合兩脚掌。昂頭。以兩手挽脚腕起搖動。爲之三五度。亦可大坐。以兩手招地。舉身努力腰脊三五度。能去膽家風毒邪氣。

夏三月、此謂蕃秀、夜臥早起、伏陰在內、宜戒生冷、神氣散越、宜遠房室、勿暴怒、勿當風、防秋爲瘡、勿晝臥、勿引飲、主招百病、心旺肺衰、減苦增辛、心藏神、性禮、屬火、味苦、形如倒懸、運蕊、著於內者爲脈、見於外者爲色、以舌爲戶、以小腸爲腑、故食鹹則傷心、治心用呵字導引、可正坐、兩手作拳、用力左右互相虛築、各五六度、又以一手按脛、一手向上拓空、如磐石米之重、左右更手行之、又以兩手交叉、以腳踏手、中各五六度、開氣爲之、去心胸風邪諸疾、行之良久、閉目三嚥津、叩齒三通而止。

四月、肝臟已病、心臟漸壯、增酸減苦、補腎助肝、調養胃氣、爲純陽之月、忌入房。

五月、肝氣休、心正旺、減酸增苦、益肝補腎、固密精氣、早臥早起、名爲毒月、君子齋戒、薄滋味、節嗜慾、霖雨溼蒸、宜烘燥衣、時焚薺朮、常擦湧泉穴、以機護足。

六月、肝弱脾旺、節約飲食、遠避聲色、陰氣內伏、暑毒外蒸、勿濯冷、勿當風、夜勿納涼、臥勿搖扇、腹護單衾、食必溫暖。

脾藏意、性信、屬土、味甘、形如刀鏹、著於內者爲臟、見於外者爲肉、以唇口爲戶、以胃爲腑、故食酸多則傷脾、旺於四季末各十八日、呼吸橐籥、調和水火、會合三家、發生萬物、全賴脾土、脾健則身無疾、治脾用呼字導引、可大坐、伸一脚、屈一脚、以兩手向後及掣三五度、又跪坐、以兩手撐地、回頭用力作虎視各三五度、能去脾家積聚風邪毒氣、又能消食。

秋三月、此謂容平、早臥早起、收斂神氣、禁吐禁汗、肺旺肝衰、減辛增酸、肺藏魄、性義、屬金、味辛、形如懸鰓。

名爲華蓋六葉兩耳。總計八葉。著于內者爲膚。見於外者爲皮毛。以鼻爲戶。以大腸爲腑。故食苦多則傷肺。治肺用咽字導引。可正坐。以兩手據地。縮身曲脊。向上三舉。去肺家風邪積勞。又當反拳槌背上。

左右各槌三度。去胸臆間風毒閉氣爲之良久。閉目嚥液。叩齒而起。

七月、肝心少氣。肺臟獨旺。增鹹減辛。助氣補筋。以養脾胃。安靜性情。毋冒極熱。須要爽氣。足與腦宜微涼。

八月、心臟氣微。肺金用事。減苦增辛。助筋補血。以養心肝脾胃。勿食薑。勿沾秋露。

九月、陽氣已衰。陰氣太盛。減苦增甘。補肝。蓋腎。助脾胃。勿冒暴風。恣醉飽。

冬三月、此謂閉藏。早臥晚起。緩足涼腦。曝背避寒。勿令汗出。目勿近火。足宜常溫。腎旺心衰。減鹹增苦。腎藏志。性智。屬水。味鹹。左爲腎。右爲命門。生對臍。附腰脊。著於內者爲骨。見於外者爲齒。以耳爲戶。以膀胱爲腑。故食甘多則傷腎。治腎用吹字導引。可正坐。以兩手聳托。左右引脅三五度。又將手反著膝挽肘。左右同捩身三五度。以足前後踏左右各數十度。能去腰腎風邪積聚。

十月、心肺氣弱。腎氣強盛。減辛苦。以養腎氣。爲純陰之月。一歲發育之功。實胚胎於此。大忌入房。

十一月、腎臟正旺。心肺衰微。增苦減鹹。補理肺胃。一陽方生。遠帷幙。省言語。

十二月、土旺水氣不行。減甘增苦。補心助肺。調理腎氣。勿冒霜雪。禁疲勞。防汗出。

起居調攝

平明睡覺。先醒心。後醒眼。兩手搓熱。熨眼數十徧。以晴左旋右轉各九徧。閉住少頃。忽大掙開。卻除風火。

披衣起坐。叩齒集神。次鳴天鼓。依呵呼咽吹噓嘻六字訣。吐濁吸清。按五行相生。循序而行一周。散夜來蘊積邪氣。隨便導引。或進功夫。徐徐揩拭。飲食調和。面宜多擦。髮宜多梳。目宜常運。耳宜常凝。齒宜常叩。口宜常閉。津宜常嚥。氣宜常提。心宜常靜。神宜常存。背宜常暖。腹宜常摩。胸宜常護。囊宜常裹。言語宜常簡默。皮膚宜常乾沐。食飽徐行。摩臍擦背。使食下舒。方可就坐。飽食發痔。食後曲身而坐。必病中滿。怒後勿食。食後勿怒。身體常欲小勞。流水不腐。戶樞不朽。運動故也。勿得久勞。久行傷筋。久立傷骨。久坐傷肉。久臥傷氣。久視傷神。久聽傷精。忍小便。膝冷成淋。忍大便。乃成氣痔。著溼衣汗衣。令人生疔。夜饑勿飽。飲酒勿醉。醉後勿飲冷。飽餘勿便臥。頭勿向北臥。頭邊勿安火爐。切忌子後行房。陽方生而頓滅之一度。傷於百度。大怒交合成癰疽。疲勞入房。虛損少子。觸犯陰陽禁忌。不惟父母受傷。生子亦不仁不孝。臨睡時。調息嚥津。叩齒鳴天鼓。先睡眼。後睡心。側曲而臥。覺直而伸。晝夜起居。樂在其中矣。

延年六字訣此法以口吐鼻吸耳不聞聲乃妙

訣此行六字工夫。此要訣也。非此六氣行不到。到手本經以此解之。若引經耳不可不知。

肝若噓時目睛睛。肺知咽氣手雙擎。心呵頂上運叉手。

脾病呼時須撮口。三焦客熱臥嚕甯。

吹腎氣訣

腎吹抱取膝頭平。

腎爲水病主生門。

有病尫羸氣色昏。

眉蹙耳鳴兼黑瘦。

吹之邪妄立逃奔。

呵心氣訣

心源煩燥急須呵。

此法通神更莫過。

喉內口瘡并熱痛。

依之目下便安和。

嘘肝氣訣

肝主龍塗位號心。

病來還覺好酸辛。

眼中赤色兼多淚。

嘘之立去病如神。

咽肺氣訣

咽咽數多作生涎。

腦膈煩滿上焦痰。

若有肺病急須咽。

用之目下自安然。

呼脾氣訣

脾宮屬土號太倉。

痰病行之勝藥方。

瀉痢腸鳴并吐水。

急調呼字免成殃。

嘻三焦訣

三焦有病急須嘻。

古聖留言最上醫。

若或通行土壅塞。

不因此法又何知。

四季卻病歌

春嘘明目木扶肝。

夏至呵心火自閒。

秋咽定收金肺潤。

腎吹惟要坎中安。

三焦嘻卻除煩熱。

四季長呼脾化餐。

切忌出聲聞口耳。

其功尤勝保神丹。

長生一十六字妙訣

一吸便提。氣氣歸臍。

一提便咽。水火相見。

右十六字。僊家名曰十六錠金。乃至簡至易之妙訣也。無分於在官。不妨政事。在俗不妨家務。在士商不妨本業。只於二六時中。略得空閒。及行住坐臥。意一到處。便可行之。口中先須噉津三五次。舌攪上下腭。仍以舌抵上腭。滿口津生。連津嚥下。汨然有聲。隨於鼻中吸清氣一口。以意會及心目竅地。直送至腹臍下一寸三分。丹田元海之中。略存一存。謂之一吸。隨用下部輕輕如忍便狀。以意力提起。使歸臍。連及夾脊雙關腎門一路提上。直至後頂玉枕關。透入泥丸頂內。其升而上之。亦不覺氣之上出。謂之一呼。一呼一吸。謂之一息。無既上升。隨又似前。汨然有聲咽下。鼻吸清氣。送至丹田。和存一存。又自下部如前輕輕提上。與臍相接而上。所謂氣氣歸臍。壽與天齊矣。凡咽下。口中有液愈妙。無液亦要汨然有聲咽之。如是一咽一提。或三五口。或七九。或十二。或二十四口。要行即行。要止即止。只要不忘。作為正事。不使閒斷。方為精進。如有瘋疾。見効尤速。久久行之。卻病延年。形體變。百疾不作。自然不飢不渴。安健勝常。行之一年。永絕感冒痞積逆滯不和。癰疽瘡毒等疾。耳目聰明。心力強記。宿疾俱瘳。長生可望。如親房事。欲泄未泄之時。亦能以此提呼咽吸。連而使之歸于元海。把牢春汛。不放龍飛。甚有益處。所謂造化吾手。宇宙吾心。妙莫能述。

十六段錦

莊子曰。吹噓呼吸。吐故納新。熊經鳥伸。為壽而已矣。此導引之法。養形之秘。彭祖壽考之所由也。其法自

修養家所談。無慮數百端。今取其要約。切當者十六條。參之諸論。大概備矣。凡行導引。常以夜半及平旦將起之時。此時氣清。腹虛。行之益人。先閉目。握固。冥心端坐。叩齒三十六通。卽以兩手抱項左右。宛轉二十四。以去兩脅積聚風邪。復以兩手相叉。虛空托天。按項二十四。以除胸膈間邪氣。復以兩手掩兩耳。卽以第二指壓第三指。彈擊腦後二十四。以除風池邪氣。復以兩手相提。按左膝左振。按右膝右振。身二十四。以去肝家風邪。復以兩手一向前一向後。如挽五石弓狀。以去臂腋積邪。復大坐展兩手。扭項左右。反顧肩膊。隨轉二十四。以去脾家積邪。復兩手握固。並挂兩肋。擺撼兩肩二十四。以去腰肋間風邪。復以兩手交搥臂及膊上。連腰股各二十四。以去四肢胸臆之邪。復大坐斜身偏倚。兩手齊向上。如排天狀。二十四。以去肺間積邪。復大坐伸脚。以兩手向前。低頭扳腳十二次。卻鉤所伸脚屈在膝上。按摩二十四。以去心胞絡邪氣。復以兩手據地。縮身曲脊。向上十三舉。以去心肝中積邪。復起立據狀。扳身向背後。視左右二十四。以去腎間風邪。復起立齊行。兩手握固。左足前踏。左手擺向前。右手擺向後。右足前踏。右手擺向前。左手擺向後。二十四。去兩肩之邪。復以手向背上相捉。低身徐徐宛轉二十四。以去兩脅之邪。復以足相扭而行。前數十步。復高坐伸腿。將兩足扭向內。復扭向外。各二十四。以去兩足及兩腿間風邪。復端坐閉口。握固冥心。以舌抵上腭。攪取津液滿口。漱三十六次。作谷谷聲嚥之。復閉息想丹田火自下而上。遍燒身體。內外熱蒸乃止。能日行一二徧。久久身輕體健。百病皆除。走及奔馬。不復疲乏矣。

八段錦導引法

閉目冥心坐。其心盤握固靜思神。叩齒三十六。兩手抱崑崙。又兩手向項後數九息。勿令耳聞。左右鳴天鼓。二十四度。開中指彈擊腦後。左右各二十四次。微擺撼天柱。動二十四先須握固。隨赤龍攪水津。赤龍也。以舌攪口齒。井左漱津三十六。鼓漱神水滿口。勻一口分三嚥。所漱津液分作三口。龍行虎自奔。龍氣為右頰待津液生而嚥。漱津三十六。鼓漱神水滿口。勻一口分三嚥。所漱津液分作三口。龍行虎自奔。龍氣為虎。閉氣搓手熱。以鼻引青氣閉之。少頃搓手急。背摩後精門。精門者。腰後外腎也。合盡此一口氣。再閉想火燒臍輪。閉口鼻之氣。想用心火下左右轆轤轉。透雙關入腦戶。鼻引清氣閉少頃。開兩腳放舒伸。兩腳直叉手雙虛托。叉手相交。向上托。低頭攀足頻。以兩手向前攀腳心。以候逆水上。再用急攪取水。同前法。再漱再吞津。如此三度畢。神水九次吞。口分三嚥。乃為九也。嚥下汨汨響。百脈自調勻。河車搬運訖。身二十四及再轉體。體想丹田火自下而上。遍燒身。邪魔不敢近。夢寐不能昏。寒暑不能入。災病不能連。子後午前作。造化合乾坤。循環次第轉。八卦是良因。

訣曰。其法於甲子日夜半子時起首。行時口中不得出氣。唯鼻中微放清氣。每日子後午前各行一次。或晝夜共行三次。久而自知。獨除疾病。漸覺身輕。能動苦不怠。則仙道不遠矣。

導引卻病歌訣

水潮除後患

平明睡起時。即起端坐。凝神息慮。舌抵上腭。閉口調息。津液自生。漸至滿口。分作三次。以意送下。久之行之。則五臟之邪火不炎。四肢之氣血流暢。諸疾不生。久除後患。老而不衰。

訣曰。

津液頻生在舌端。尋常救嚥下丹田。於中暢美無凝滯。百日功靈可駐顏。

起火得長安

子午二時。存想真火。自湧泉穴起。先從左足行。上玉枕。過泥丸。降入丹田三徧。次從右足亦行三徧。復從尾闕起。又行三徧。久久純熟。則百脈流通。五臟無滯。四肢健而百骸理也。

訣曰。

陽火須知自下生。陰符上降落黃庭。周流不息精神固。此是真人鍊形。

夢失封金匱

慾動則火熾。火熾則神疲。神疲則精滑而夢失也。寤寐時調息神思。以左手搓臍二七。右手亦然。復以兩手搓脅。擺搖七夕。嚥氣納于丹田。握固良久乃止。屈足側臥。永無走失。

訣曰。

精滑神疲慾火攻。夢中遺失致傷生。搓摩有訣君須記。絕慾除貪最上乘。

形衰守玉關

百慮感中萬事勞。形所以衰也。返老還童。非金丹不可。然金丹豈易得哉。善攝生者。行住坐臥。一意不散。固守丹田。默運神氣。冲透三關。自然生精生氣。則形可以壯。老可以耐矣。

訣曰。

卻老扶衰別有方。不須身外覓陰陽。玉關謹守常淵默。氣足神全壽更康。

鼓呵消積聚

有因食而積者。有因氣而積者。久則脾胃受傷。醫藥難治。孰若節飲食。戒嗔怒。不使有積聚爲妙。患者當正身閉息。鼓動胸腹。俟其氣滿。緩緩呵出。如此行五七次。使得通快卽止。

訣曰。

氣滯脾虛食不消。胸中鼓悶最難調。徐徐呵鼓潛通泰。疾退身安莫久勞。

兜禮治傷寒

元氣虧弱。腠理不密。則風寒傷感。患者端坐盤足。以兩手緊兜外腎。閉口緘息。存想真氣自尾閭升過夾脊。透泥丸。逐其邪氣。低頭屈抑如禮拜狀。不拘數。以汗出爲度。其疾卽愈。

訣曰。

腳跣端坐向蒲團。手握陰囊意要專。運氣叩頭三五遍。頓令寒疾立時安。

叩齒牙無疾

齒之有疾。乃脾胃之火薰蒸。每侵晨睡醒時。叩齒三十六遍。以舌攪牙齦之上。不論遍數。津液滿口。方可嚥下。每作三次乃止。凡小解之時。閉口咬牙。解畢方開。永無齒疾。

訣曰。

熱極風生齒不甯。侵晨叩漱自惺惺。若教運用常無隔。還許他年老復丁。

升觀鬢不班

思慮太過則神耗氣虛血敗而斑矣。要以子午時握固端坐。凝神絕念。兩眼令光上視泥丸。存想追攝二氣自尾間開上升下降。返還元海。每行九徧。久則神全氣血充足。髮可返黑也。

訣曰。

神氣冲和精自全。存無守有養胎仙。心中念慮皆消滅。要學神仙也不難。

運睛除眼翳

傷熱傷氣肝虛腎虛則眼昏生翳。日久不治。盲瞶必矣。每日睡起時。跌坐凝思。塞兌垂簾。將雙目輪轉十四次。緊閉少時。忽然大睜。行久不替。內障外翳自散。切忌色慾。并書細字。

訣曰。

喜怒傷神目不明。垂簾塞兌養元精。精生氣化神來復。五內陰魔自失驚。

掩耳去頭旋

邪氣入腦虛火上攻。則頭目昏旋。偏正作痛。久則中風不語。半身不遂。亦由此致。治之須靜坐。升身閉息。以兩手掩耳。折頭五七次。存想元神逆上泥丸。以逐其邪。自然風邪散去。

訣曰。

視聽無間意在心。神從髓海逐邪氛。更兼精氣無虛耗。可學蓬萊境上人。

托踏應輕骨

四肢亦欲得小勞。譬如戶樞終不朽。熊鳥演法吐納導引。皆養生之術也。平時雙手托。如舉大石。兩脚前踏。如履平地。存想神氣。依按四時。噓呵二七次。則身輕體健。足耐寒暑。

訣曰。

精氣冲和五臟安。四肢完固骨強堅。雖然不得刀圭餌。且住人間作地仙。

搓塗自美顏

顏色憔悴。所由心思過度。勞碌不謹。每晨靜坐。閉目凝神。存養神氣。冲臍。自內達外。以兩手搓熱。拂面七次。仍以嗽津塗面。搓拂數次。行之半月。則皮膚光潤。容顏悅澤。大過尋常矣。

訣曰。

寡慾心虛氣血盈。自然五臟得和平。衰顏仗此增光澤。不羨人間五等榮。

閉摩通滯氣

氣滯則痛。血滯則腫。滯之爲患。不可不慎。治之須澄心閉息。以左手摩滯七七徧。右手亦然。復以津塗之。勤行七日。則氣血通暢。永無凝滯之患。修養家所謂乾沐浴者。卽此義也。

訣曰。

榮衛流行不暫休。一縷凝滯便堪憂。誰知閉息能通暢。此外何須別計求。

凝抱固丹田

元神一出便收來。神返身中氣自回。如此朝朝并暮暮。自然赤子產真胎。此凝抱之功也。平時靜坐。存想元神入於丹田。隨意呼吸旬日。丹田完固。百日靈明漸通。不可或作或輟也。

訣曰。

丹田完固氣歸根。氣聚神凝道合真。久視定須從此始。莫教虛度好光陰。

淡食能多補

五味之於五臟。各有所宜。若食之不節。必至虧損。孰若食淡謹節之爲愈也。然此淡亦非棄絕五味。特言欲五味之冲淡耳。仙翁有云。斷鹽不是道。飲食無滋味。可見其不絕五味。淡對濃而言。若膏粱過度之類。如吃素是也。

訣曰。

厚味傷人無所知。能甘淡薄是吾師。三千功行從茲始。天鑑行藏信有之。

無心得大還

大還之道。聖道也。無心者。常清常靜也。人能常清靜。天地悉皆歸。何聖道之不可傳。大還之不可得哉。清

靜經已備言之矣。修真之士。體而行之。欲造夫清真靈妙之境。若反掌耳。

訣曰。

有作有爲云至要。無聲無臭語方奇。中秋午夜通消息。明月當空造化基。

卻病八則

平坐。以一手握腳指。以一手擦足心赤肉。不計數日。以熱爲度。卽將腳指略略轉動。左右兩足心更手握擦。倦則少歇。或令人擦之。終不若自擦爲佳。此名湧泉穴。能除溼氣。固真元。

臨臥時坐於牀。垂足解衣閉息。舌挂上腭。目視頂門。提縮穀道。兩手摩擦兩腎脇各一百二十。多多益善。極能生精固陽。治腰痛。

兩肩後小穴中。爲上元六合之府。常以手捏雷訣。以大指骨曲按三九徧。又搓手熨摩兩目。顧上及耳根。逆乘髮際各三九。能令耳目聰明。夜可細書。

竝足壁立向暗處。以左手從項後緊攀右眼。連頭用力反顧亮處九徧。右手亦從項後緊攀左眼。扭顧照前。能治雙目赤澀火痛。單病則單行。

靜坐閉息。納氣猛送下。鼓動胸腹。兩手作挽弓狀。左右數四。氣極滿。緩緩呵出五七。通快卽止。治四肢煩悶。背急停滯。

覆臥去枕。壁立兩足。以鼻納氣四。復以鼻出之四。若氣出之極。令微氣再入鼻中。勿令鼻知。除身中熱及

背痛之疾。

端坐中腰。舉左手仰掌。以右手承右脅。以鼻納氣。自極七息。能除瘀血結氣。端坐中腰。舉右手仰掌。以左手承左脅。以鼻納氣。自極七息。能除胃寒食不消。

凡經危險之路。廟貌之間。心有疑忌。以舌柱上腭。嚙津一二徧。左手第二第三指。按捏兩鼻孔中間所隔之際。能遏百邪。仍叩齒七徧。